12 tips Wanneer jullie de kinderen vertellen dat jullie gaan scheiden.

In veel gevallen voelen jullie de scheiding al een tijd aankomen. Sommige ouders zijn er na verloop van tijd ook klaar voor door alles wat er gebeurd is. Voor kinderen ligt dit vaak anders. Ondanks dat ze gevoelig zijn voor spanningen, horen papa en mama samen te zijn in hun hoofd. Het is belangrijk dat jullie het de kinderen op een zo goed mogelijke manier vertellen. En vooral zorgen dat het duidelijk is dat zij niet de oorzaak zijn. Wij geven je enkele tips!

Hebben jullie hulp nodig bij het regelen van de echtscheiding? Wij helpen jullie graag vrijblijvend verder. Bel ons op werkdagen tussen 9.00 en 17.15 op 088-6002801 of vul ons contactformulier in. Wij nemen jullie situatie door en bespreken de juiste juridische vervolgstappen.

Met vriendelijke groet,

Het team van De Nationale Adviesbalie.

12 tips Wanneer jullie de kinderen vertellen dat jullie gaan scheiden.

1. Vertel het pas als het definitief is

Het proces om te gaan scheiden duurt vaak even. Soms twijfelen jullie of dit de juiste beslissing is. Voordat jullie definitief de knoop doorhakken duurt vaak even. Let op, vertel het de kinderen pas als het echt definitief is. Onduidelijkheid veroorzaakt veel onzekerheid bij de kinderen. Dit moet je ten alle tijd zien te voorkomen.

2. Bereid het gesprek samen voor

Bespreek samen hoe en wat je vertelt aan de kinderen. Bedenk ook welke vragen jullie kinderen eventueel gaan stellen en of je hier een antwoord op hebt. Zo is het handig vooraf te bedenken hoe lang jullie nog samen in de huidige woning blijven wonen, of jullie beide gaan verhuizen of dat iemand in het huidige huis blijft wonen, of jullie al weten hoe de verdeling van de zorg er na de scheiding uit gaat zien, etcetera. Houd de uitleg aan de kinderen algemeen en ga niet teveel in detail. Zorg dat het een begrijpelijk verhaal is voor een kind. Controleer ook altijd of de boodschap duidelijk is bij jullie kinderen.

3. Moment van vertellen

Bespreek van te voren waar je het gaat vertellen en wanneer. Wij adviseren om een plek te kiezen waar een kind zich vertrouwd voelt. Zorg dat er geen afleiding is van een tv die aanstaat of een ipad. Dit leidt enorm af. Vertel het de kinderen ook op een handig tijdstip. Kies een moment waarop jullie alle tijd hebben en daarna niet ergens naartoe moeten. Ook is het niet handig om het vlak voor bedtijd te vertellen. Veel ouders kiezen ervoor om het nieuws in het weekend te vertellen. Dan is er genoeg tijd samen en kan het kind het eerste verdriet verwerken voordat het weer naar school moet.

4. Vertel het samen

Het beste is om samen aan de kinderen te vertellen dat jullie gaan scheiden. Het is goed voor de kinderen om te zien dat papa en mama dit samen oppakken. Het is echter ook goed voor jezelf en voor het verwerken van de scheiding. Ook al ben je het niet eens met de scheiding, probeer het toch samen te vertellen. Probeer beide evenveel aan het woord te zijn. Breng het naar de kinderen als een gezamenlijke beslissing, als een team! Dit is vooral erg lastig wanneer je zelf niet achter de keuze staat. Maar wel heel belangrijk voor de kinderen. Het is belangrijk dat zij een goede relatie met beide ouders behouden.

Wanner jullie meerdere kinderen hebben is het belangrijk om het ze allemaal tegelijk te vertellen. Mocht het leeftijdsverschil groot zijn kan je er ook voor kiezen het de kinderen apart te vertellen. Zorg dan wel dat er niet teveel tijd tussen zit. Zo voorkom je dat het ene kind het geheim moet houden voor het andere kind.

5. Blijf rustig

Ondanks dat jullie beide veel verschillende emoties ervaren is het belangrijk om rustig te blijven wanneer jullie het aan de kinderen vertellen. Het is niet erg wanneer de kinderen julllie emoties zien. Dit hoort erbij. Maar probeer het nieuws rustig te vertellen en probeer niet met elkaar in discussie te raken. Wanneer jouw partner iets zegt wat je niet fijn vindt, kan je hem/haar hier na het gesprek op wijzen.

Wees ook voorbereid op emoties van de kinderen. Ze kunnen boos of verdrietig reageren. Troost ze en probeer zoveel mogelijk vragen te beantwoorden.

6. Geen schuldgevoelens

Zorg ten alle tijden dat jullie kinderen niet het gevoel krijgen dat de scheiding aan hun ligt. Benoem letterlijk dat het niet hun schuld is dat papa en mama uit elkaar gaan. Jullie kunnen aangeven dat papa en mama niet meer verliefd zijn of teveel ruzie hebben samen. Leg uit dat het beter is als jullie apart gaan wonen. Benadruk dat jullie nog evenveel van de kinderen houden en dat jullie altijd voor hun zullen blijven zorgen.

7. Betrek de kinderen

Ondanks dat je kinderen nooit bij jullie problemen moet betrekken, kan je ze wel bij andere zaken betrekken. Vraag als je kind oud genoeg is of jullie kind bepaalde wensen heeft. Betrek de kinderen ook bijvoorbeeld bij de eventuele nieuwe woning. Misschien kan je jullie kinderen een keer meenemen bij een bezichtiging.

8. Praat nooit negatief over elkaar

Hoe moeilijk het ook kan zijn: praat nooit negatief over elkaar. Dit kan loyaliteitsproblemen veroorzaken bij jullie kinderen. Blijf altijd neutraal over de andere ouder. Het is heel normaal dat je bepaalde emoties ervaart bij je ex-partner. Deel dit dan met familie of vrienden wanneer je kinderen er niet bij zijn.

9. Houd de kinderen in de gaten

Houd goed in de gaten hoe het met jullie kinderen gaat nadat jullie verteld hebben dat jullie uit elkaar gaan. Elk kind verwerkt het nieuws namelijk anders. Het ene kind heeft er meer last van dan het andere kind. Sommige kinderen willen het er juist over hebben. Andere kinderen hebben het er liever niet over. Vraag af en toe aan je kinderen hoe het gaat en of ze erover willen praten of nog vragen hebben.

10. Hulpmiddelen voor kinderen en ouders

Tegenwoordig zijn er veel leuke boekjes te koop/leen voor kinderen van ouders in echtscheiding. Het kan fijn zijn om dit voor jullie kinderen aan te schaffen. Ook zijn er zogenaamde kaartendoosjes te koop. Hierop staan vragen om op een speelse manier een gesprek te starten en te ontdekken wat in jouw kinderen om gaat. Oudere kinderen kunnen steun zoeken op het forum van Villa Pinedo. Daar komen ze in contact met andere kinderen waarvan de ouders in scheiding liggen. Dit kan veel steun bieden.

11. Vertel het aan bekenden

Zodra de kinderen weten dat jullie gaan scheiden is het verstandig om school en ouders van goede vriendjes en vriendinnen in te lichten. Zo hoeft jullie kind dit niet zelf te doen. Vaak is het ook fijn wanneer school weet wat er speelt. Als het op school even niet zo lekker gaat met jullie kind dan weten ze wat er thuis speelt en kunnen ze hier indien nodig op inspelen. Hetzelfde geldt voor vriendjes en vriendinnen. Een ouder kan zich redelijk overdonderd voelen als een kind die komt spelen vertelt dat zijn/haar ouders gaan scheiden. Het is lastig hier goed op te reageren als je van niets weet. Wellicht denkt die ouder dat jullie kind een ruzie verkeerd geinterpretterd heeft. Ze proberen jullie kind dan gerust te stellen door te zeggen dat elke ouder wel eens ruzie heeft en ze vast niet uit elkaar gaan. Dit kan jullie kind weer onzeker maken. Het is dus handig om het mensen met wie je nauw betrokken bent te vertellen.

12. Houd gewoontes vast

Blijf vasthouden aan bepaalde gewoontes. Voor de kinderen verandert er namelijk al een hele hoop. Juist die simpele gewoontes zijn voor een kind nu extra belangrijk. Dus is zaterdag standaard patatdag en heb je net die middag vertelt dat jullie gaan scheiden, houdt de patatdag er dan gewoon in. Of haalt papa altijd maandag de kinderen op van sport? Probeer dit dan in elk geval de eerste periode zo te houden. Het betekent niet dat er nooit iets mag veranderen. Maar wanneer vaste gewoontes ook meteen veranderen denkt een kind: Zie je wel echt alles wordt anders vanaf nu. Dit wil je zien te voorkomen.

Wij hopen dat deze tips jullie helpen wanneer jullie het de kinderen gaan vertellen. Veel succes, het is niet makkelijk. Onthoud dat er vaak een last van jullie afvalt wanneer jullie het verteld hebben. Wij helpen jullie graag wanneer jullie juridische hulp nodig hebben bij jullie echtscheiding. Neem gerust contact met ons op om te bespreken welke stappen jullie het beste kunnen nemen.